目　录

第一章 概 况

第一节 功法来源及内容简介

抗寒气功术是通过练武实践总结出来的一套功法，又吸收古今一些有效的抗寒健身方面的内容而编写，经多年来推广运用，有显著的效果。

抗寒气功术共有二十节动作，分为二部分。第一部分共十节，有益气壮阳，补肾强力的作用。分别用独特的导引、吐纳、采气、练气、聚气和壮力方法来达到排污吐浊，强肾壮阳，增强体质的目的。第二部分亦有十节，在导引练气的同时，偏重于运气以疏通经络，滋补脏腑，充实筋骨，润泽肌肤。加上特殊的击桩锻炼，有强筋健骨，舒通经络之称。长期坚持锻炼，能够起到平秘阴阳，疏通经络，调和气血，培补真气的作用，可以达到抗寒耐饥，强健身体，防病治病和延年益寿的目的。

第二节 功法特点

一、简、便、验、廉、易于推广

抗寒气功术动作简单，易学易练，不需要器械，也不受练功场地的限制。全套动作既有一定的连贯性，又有相对的

独立性，可根据时间多少，体质强弱和年龄大小，全练或选练。抗寒健身作用明显，对许多慢性病还有治疗和康复作用。在厂矿、农村、企业、机关、部队和学校都能推广。尤其在缺医少药的边远地区还是防病治病，健身延年的简易良方。

二、以动为主　动静结合

抗寒气功术二十节动作中，有动练采气，练气的，有静练养气、聚气的，故能增强人体的气化能力，使真气源源化生，并得以内养充盈。而且在功法上动多于静，注重练气。源足流则盛，气充机方畅。《内经》说："正气存内，邪不可干。"故久练抗寒气功术使正气充足并得以内藏，自然能使人得康健之躯，享龟鹤之寿。

三、意气为主　三调结合

抗寒气功术非寻常操术，它乃是熔武术和气功功法于一炉的一套高级锻炼方法。在练功过程中，首先充分发挥意识的能动作用以诱发人体潜力，调整脏腑功能，增强机体适应自然环境的能力。其次，借助呼吸的动力作用以激发真气产生，促使真气聚集，推动真气运气，从而增强人体的生命力。再次，运用姿势的导引和节奏以协助意念和呼吸的进行。意、气、形三者主次分明，有机配合，从而增强了锻炼效果。

第三节　作用原理

抗寒气功术具有抗寒耐饥，强壮身体，防病治病和延年益寿的作用。其作用原理主要有以下两个方面。

一、壮阳益气　健肾强力

阴阳学说认为，阴阳是宇宙间相互对抗的两类物质和势力，其运动变化推动着整个物质世界的孳生和发展。人体也不例外，其组织结构和生理功能亦可以分为阴阳两大类。就组织结构来说，人体上为阳，下为阴；左为阳，右为阴；背为阳，腹为阴；就生理功能来说，机能为阳，物质为阴。人体的正常生命活动，是由阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果。所以，只有人体阴阳保持平衡，才能顺应四时之变，阴阳之化而健康无病；否则，阴阳失调，则不能应四时之变，阴阳之化而发生疾病。正如《内经》云："阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。"又云："凡阴阳之要，阳秘乃固。"可见阳气在平衡人体阴阳的过程中起着多么重要的作用。抗寒气功术正是根据"阳秘乃固"的原理而创立的一种功法。故功中各节动作，均以生发阳气为主。阳气充盈而且固秘不泻，则人体阴平阳秘，健康无病，适应自然环境的能力也相应提高。因为肾主人身阴阳，对人体各脏腑起着温煦和生化作用。所以功中非常注重腰肾功夫的锻炼，以冀达到强肾阳，益肾阴，使阴平阳秘，互相滋生的目的。加上四肢等部位的特殊锻炼，从而使阳气充盈，风寒不入；阴液和润，耐饥能食。

二、疏通经络　强筋健骨

经络是人体阴阳输布，气血运行的通道。经络畅通与否，与人体健康有着极为密切的关系。经络通则气血和畅，阴阳得布，整体协调，周身舒畅，气力充沛，精神振作。经络滞则气阻血滞，阴阳失调，不得其所，机体的调节能力下降。郁郁不畅，或胀或痛，多有不快，气力匮乏，精

神不佳。抗寒气功术通过意念活动，呼吸运动和肢体动作来疏通经络，促进气血运行和阴阳二气的化生和输布，从而保证了人体健康无病。即使一旦患病，也可以通过本功的锻炼使经络畅通。从而使人体正常生理功能得以恢复。此外，功中的意、气、形锻炼，尤其是挥臂踹足等四肢部位的特殊锻炼，能使筋强骨健，阳气生发，从而增强了体质和抗寒防病的能力。

第四节　练功要领

为了提高练功质量，消除在练功中所产生的一些不必要的疑虑，避免不良反应，使练功能沿着正确的轨道顺利发展，以取得良好的练功效果。

一、松静自然

松静自然是指在练功的过程中，身体各部位必须放松，情绪安静。要避免和解除各种紧张因素；要克服纷起的念头，保持思想宁静，专注一志，自然舒畅地进行锻炼。松静是练好本功的关健，是对肢体动作和呼吸，意念活动的最基本要求。要做到松静自然，除了解身体上和心理上的紧张状态以外，还必须有一个安静的练功环境。

二、动静结合

动静结合是指在练习抗寒气功术的过程中，要求动练中求意静；静练中求气功。正如古人说："动中求静，静中求动，动静有作。"动练动作有利于生发阳气；静练状态，有助于养气益阴，收藏阳气。因此，在练功过程中，要注意动练与静练相互结合，相互促进，不断提高练功质量，使气之

生养无差，相得益彰，从而全面改善身体素质，使人内外俱壮，调节和控制自身生理功能活动的能力增强，提高适应自然环境的能力，从而达到健身延年的目的。正所谓“能动能静，可以长生。”

三、练养相兼

练养相兼。一是要掌握好这套抗寒气功术，达到强身御寒的目的，除了掌握好功中的动练生气之法外，还要掌握并坚持功中的静练养气之法，从而使练气与养气二者都能得到兼顾。否则，只练不养，功力难以提高；只养不练，源乏徒劳，功力亦难长进。二是要达到身体健康无病，除掌握好抗寒气功术的练养方法外，还应该注意日常生活中的养生防病，遵守“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”的古训，养成文明、健康、科学的生活方式。如此方可避免一面用意练功养气，一面暗自消耗真元的流弊。由此可见，练养相兼是练功取得成效的一大决窍，不可忽视。

四、意气相随

意气相随。一是指练习抗寒气功术的过程中，意念活动与呼吸锻炼应密切配合，不能分离，达到相互依存的状态；二是指在练习抗寒气功术的过程中，若出现气感效应时，即不以意领气，强意运气通经，又不以意随气，盲目追求气感效应。总之，要力求做到心平气和，使息调心静状态自然出现。

五、准确活泼

准确活泼主要是指练功过程中正确掌握姿势动作，意念和呼吸活动，使其符合功法要求，以便收到预期的效果。准确的同时，作功动作还应灵活舒畅，不僵不滞，尤其是面部

表情要愉快自然，喜形于色。

此外，功中动作的用力轻重，节次多少，亦应量力而行，灵活掌握。在整个练功过程中，心情应始终保持轻松愉快。这样以来，不仅心身感到融畅舒适，功中、功后毫无痛苦和倦意，这样才有利于练功过程中气血的畅通运行。

六、循序渐进

循序渐进是要求整个练功过程中不能急于求成，量力而行，由易到难，由少到多，逐渐加大练功量和延长练功时间。并且树立信心，下定决心，持有恒心，坚持不懈练功。倘若能如此不断努力，则不难达到功夫日进，体质日强的境界。

第五节　练功注意事项

一、戒烟少酒：烟草是一种毒物，其毒素除尼古丁（烟碱）以外，还有吡啶，氢氰酸氨、糖醛、烟焦油、一氧化碳、芳香化合物等20多种毒性成分。所以抽烟能诱疾折寿，遗患无穷。中医认为，烟草味辛性燥有大毒，熏灼精液，耗血伤肺，伤神损年。“酒味甘辛，大热有毒。立行药势，杀百虫，通血脉，厚胃肠，消忧愁，少饮为佳。多饮伤神损寿，移人本性其毒甚也。饮酒过度，伤生之源”。（元·忽思慧《饮膳正要》）。可见烟、酒等物耗损精气，既不利于练功，又与练功目的相违背，故要戒之、慎之。

二、注意衣食住行：练功时衣着应舒适宽畅，使身体无拘无束，活动自如。平日忌食生冷、辛辣。住所应清洁干燥，悦目舒心。每次练功结束后，应做好整理运动，以舒松

筋骨肌肤，防止感受风寒。

三、身体不适，心情不畅时，不利于姿势锻炼和意念锻炼，故暂时不要练功；妇女月经期，孕产期不宜练功；高烧、大出血和发病急性期间不宜练功，应抓紧治疗。待急性期过后，病情稳定，身体有所恢复时适量练功。

四、练功前应排除大、小便，以利机体进入轻松舒适的练功状态；练完功后半小时内最好不要排除大、小便，以免阳气外泄失固，影响练功成果。

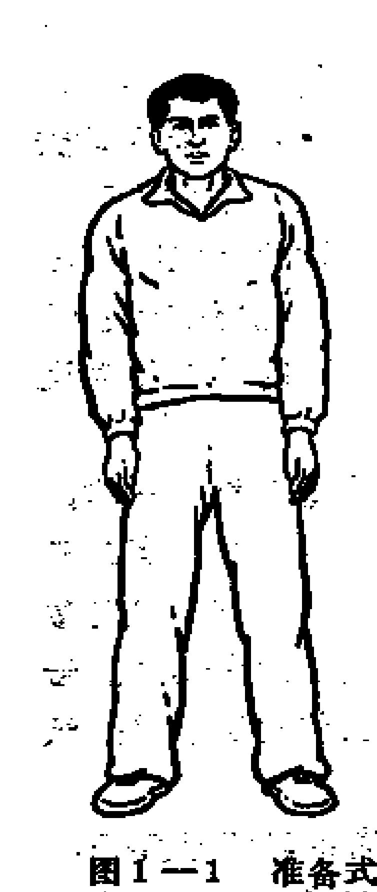
五、环境安静，空气清新：抗寒气功术除了动练生气动作以外，还有静练养气的动作。所以，要求练功环境尽量安静。以防练功过程中受惊恐干扰。“惊则气乱，恐则气下”二者均不利于气功养生锻炼，应尽量避免。除安静的环境外，空气清浊对练功亦很重要。抗寒气功术应选择空气新鲜清爽的场地进行。若能在有花草、树木或山水的地方练功则效果更好。

六、时间和方向：一般可在早晨和晚上各练功一次，每次30～60分钟。若有条件者，在子（23点～次日1点）午（11点～13点）两个时辰练功最好，其有利于阴阳二气的激发和滋生，易于达到练功目的。练功一般要求面南而立。若在子午二时练功者，子时面北，午时面南以顺应自然界生气的消长变化。

七、学功者首先要明确练功目的，认真学习练功要领，遵守以上注意事项，正确掌握功理功法，有信心，有决心，有恒心，扎扎实实地刻苦练功。

第二章 动作图解

第一部分 壮阳益气


图1—1 准备式

预备式：成立正姿势站立，接着将身体重心移至右腿，左腿抬起，慢慢向左分开，双脚平行着地。与外肩同宽。口唇轻闭，舌尖顶上颚，两眼微闭，虚灵顶劲，胸拔背，沉肩坠肘，虚腋松腕，两手自然下垂，掌心向内。自然呼吸九次，安定心神，调顺呼吸。（见图1—1准备式）

第一节 采阳补气

1. 动作说明：起势后意守丹田（脐下一寸三处），想象丹田部位有火一团，温煦周身。此时体内景象，好似三伏天的太阳酒照人间一样火热。意想的同时，会出现周身炽热的感觉。如此意想3～5分钟以后，漱聚口中唾液，分三口咽下，并意想第一口唾液随呼气之后下降至咽，第二口唾液随呼气之后下降至心窝部，第三口唾液

随呼气后下降至之丹田部位。咽至丹田部位的津液遇火化气，充养周身。

2. 动作要点： 本节关健在静思想象，即以意念锻炼为关健，呼吸应自然舒畅。不管有无唾液或唾液的多少，均应做以上意想和吞咽。

3. 功理提要： 本节采纯阳生气，聚琼浆玉液于丹田。阴遇阳而化，阳得阴弥滋，久练则阴阳互化无穷，气液互生不止，从而使阴阳调和于中，气血旺盛于内。阳旺气盛则隆冬不惧；阴充液足则盛夏不畏。正所谓："阴平阳秘，精神乃固。"

4. 练功效应： 周身温暖舒畅，以丹田温热最甚。口中唾液增多，其味甘甜，频频欲咽，周身微有汗出。

第二节　舒臂通经

1. 动作说明： 吸气双臂外旋，手心向外，由身体两侧徐徐划弧上举，至头顶相合，指尖相对，手心朝下。呼气双手徐徐向下，经面部下降至胸前，掌心向对双手相合。合掌时掌指相对，微用力内合，拇指与其余四指自然分开，成45° 夹角，四指向上，并用意体会手指及掌心的感觉 3～5 分钟。（见图 1—2 舒臂通经）

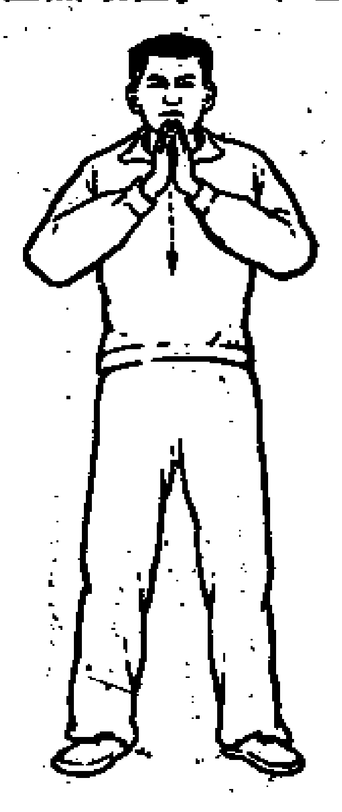


图 1—2　舒臂通经

2. 动作要点： 双手舒展，弧形上举

随呼气后下降至之丹田部位。咽至丹田部位的津液遇火化气，充养周身。

2. 动作要点： 本节关健在静思想象，即以意念锻炼为关健，呼吸应自然舒畅。不管有无唾液或唾液的多少，均应做以上意想和吞咽。

3. 功理提要： 本节采纯阳生气，聚琼浆玉液于丹田。阴遇阳而化，阳得阴弥滋，久练则阴阳互化无穷，气液互生不止，从而使阴阳调和于中，气血旺盛于内。阳旺气盛则隆冬不惧；阴充液足则盛夏不畏。正所谓："阴平阳秘，精神乃固。"

4. 练功效应： 周身温暖舒畅，以丹田温热最甚。口中唾液增多，其味甘甜，频频欲咽，周身微有汗出。

第二节 舒臂通经

1. 动作说明： 吸气双臂外旋，手心向外，由身体两侧徐徐划弧上举，至头顶相合，指尖相对，手心朝下。呼气双手徐徐向下，经面部下降至胸前，掌心向对双手相合。合掌时掌指相对，微用力内合，拇指与其余四指自然分开，成45°夹角，四指向上，并用意体会手指及掌心的感觉3～5分钟。（见图1—2舒臂通经）

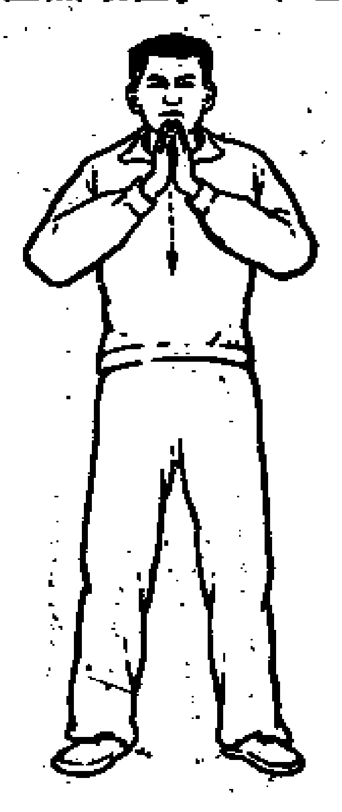


图1—2 舒臂通经

2. 动作要点： 双手舒展，弧形上举

呼气，以气向下的冲力，将吸入之气沿心包经向下导引，以胸至腹，贯通三焦，最后汇聚丹田。如此呼吸九次。（见图1—3益筋增力）

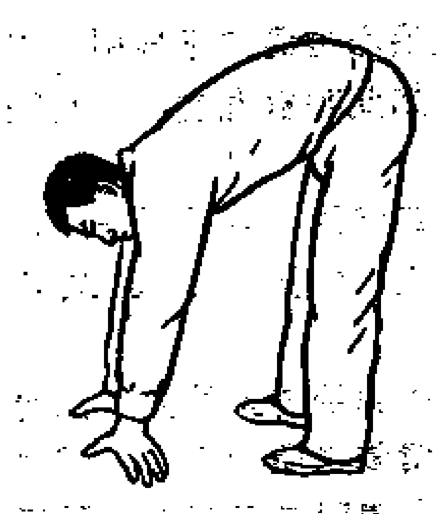
2.动作要点：双手划弧上举与第二节同。双手托天时，肘部要圆屈，掌根用力，指尖相对，呼吸采用逆腹式呼吸。

3.功理提要：本节采纳阳气沿手厥阴经进入体内，贯通三焦，故有疏通三焦水道，促进水谷精微物质的气化、转运和输布的作用，引气归元又能使自然界清阳之气与人体真气接通合化以充养人体，从而达到天人合一的境界。只所以引气逆厥阴而入者，正中气功锻炼中“顺为人，逆为仙，只在中间颠倒颠”之意也。

4.练功效应：练功过程中常感吸气时掌心内收，有气从劳宫穴进入体内；呼气时，此气又似雾露之溉，由上焦至中焦，由中焦至下焦，使人周身有气充而胀满的感觉，丹田部位似有股股暖流汇入。练功后感到全身充满气力、脉柔润。至于练功时而身体或手臂震动，此乃气动现象，不可惧怕。手掌、上肢发麻发紧属正常气感效应。

第四节　吐纳换气

1.动作说明：接上节吸气闭而勿呼，伸直双腿，徐徐弯腰，双手下按。待双手快接近地面时迅速下按，并将吸入之气迅速从口中呵出（即用口呼气、并发“呵”字之声）。与此同时，意想以丹田为界，将身体上部的污浊之气经口中及双手劳宫穴排出，使其进入地下；将身体下部的污浊之气经


图1—4 吐纳换气

双足涌泉（足掌心前$\frac{1}{3}$与后$\frac{2}{3}$交界处，达趾跖屈时呈凹陷处）排出，使其进入地下。吸气时意想将自然界清阳之气经劳宫、涌泉和鼻孔徐徐吸入体内，汇聚丹田。如此呼吸三至九次。（见图1—4 吐纳换气）。

2.动作要点： 下按时腰部尽量弯曲，双腿必须伸直，双手手指相对，以能触地为妙。双手迅速下按时，尽量抬头，使口直对地面。

3.功理提要： 本节动作通过呼吸导引，吸入清阳之气，调动自身正气，祛除体内浊气，能提高机体抵抗环境污染的自净能力，具有防病治病，健身延年的作用。随着社会都市化，工业化的发展，环境污染日益严重。所以本节是抵抗污染，强健身体的一个重要方法。

4.练功效应： 劳宫、涌泉四穴，呼气时因污浊经其排除，故常产生麻木感或烧灼感；吸气时因地之阴气经其吸入，故常产生凉爽感。功后周身舒畅融和，如饮醇醴。

第五节 强肾壮阳

1.动作说明： 接上节，先少量吸气，逐渐缩直腰部，双手如提物状呈半握拳，手心向内，上提至小腹丹田部位；稍停，再吸气，双手提至胸部中宫（两乳之间）部位。稍停片

刻后双手变掌，十指朝上，迅速上刺，同时由鼻孔将吸入之气喷出（即让气流迅速流出鼻腔，并发出喷响声）。（见图1—5强肾阳）

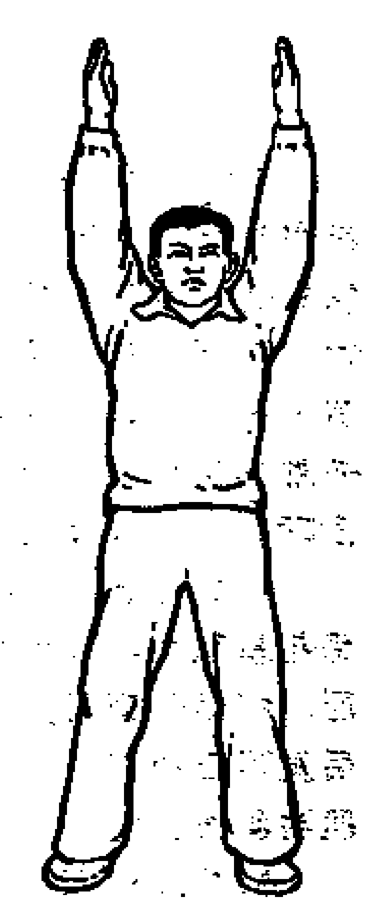


图1—5 强肾壮阳

2.动作说明：第一次吸气时，意想体内真气由两肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸）流向丹田；第二次吸气时，意想汇入丹田之气沿任脉上行中宫。呼气两手上刺时，意想中宫之气，分成二股，分别沿双上肢上冲指梢。吸缓呼急为本节呼吸和动作的特点。

3.功理提要：本节两吸一呼，属气功锻炼中呼吸补泻法的补法，加之意想气由肾俞而发，故有强壮腰肾的作用。阳升阴降，为阴阳运动变化过程中的一大规律。本节以意导引，促阳气上行，故有壮阳之力。肾强阳壮，御寒能力自然增强。

4.练功效应：吸气时，不仅能够感到肾俞穴内收吸气，而且有全身气血上行的体验；呼气时，胸中之气哗然向两边分散，随着上肢的迅速上冲，感觉气行如潮涌。上冲臂指，整个上肢麻、胀、温热。练功后，面部光泽红润，微发热胀。高血压患者应慎练此节，若练时动作和呼吸宜缓不宜猛。

刻后双手变掌，十指朝上，迅速上刺，同时由鼻孔将吸入之气喷出（即让气流迅速流出鼻腔，并发出喷响声）。（见图 1 — 5 强肾阳）

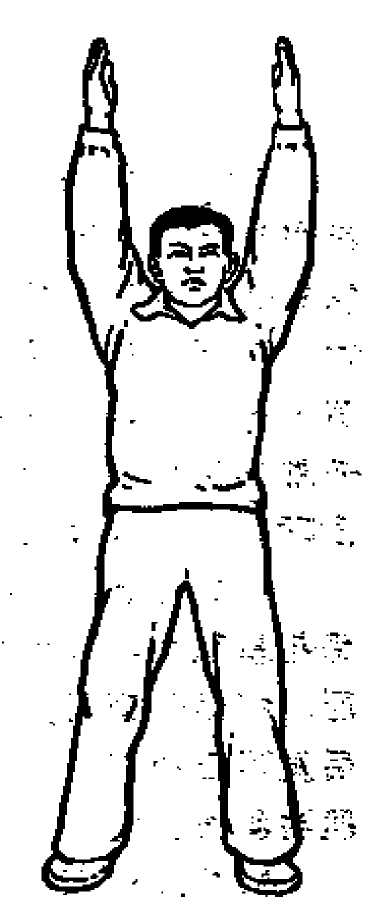


图 1 — 5　强肾壮阳

2. 动作说明： 第一次吸气时，意想体内真气由两肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸）流向丹田；第二次吸气时，意想汇入丹田之气沿任脉上行中宫。呼气两手上刺时，意想中宫之气，分成二股，分别沿双上肢上冲指梢。吸缓呼急为本节呼吸和动作的特点。

3. 功理提要： 本节两吸一呼，属气功锻炼中呼吸补泻法的补法，加之意想气由肾俞而发，故有强壮腰肾的作用。阳升阴降，为阴阳运动变化过程中的一大规律。本节以意导引，促阳气上行，故有壮阳之力。肾强阳壮，御寒能力自然增强。

4. 练功效应： 吸气时，不仅能够感到肾俞穴内收吸气，而且有全身气血上行的体验；呼气时，胸中之气哗然向两边分散，随着上肢的迅速上冲，感觉气行如潮涌。上冲臂指，整个上肢麻、胀、温热。练功后，面部光泽红润，微发热胀。高血压患者应慎练此节，若练时动作和呼吸宜缓不宜猛。

间呈虎爪形（十指屈曲内钩），手心向上，屈膝下蹲，意念集中于丹田部位。然后右腿向前迈出一步呈前弓势，左腿随后迈出半步呈屈曲后蹬势，同时双臂内旋翻掌，双手向前平刺并喷气。再吸气时，左腿前移，两脚相并，如前屈膝下蹲，双手收回腰间呈虎爪形，意念集中于丹田部位，然后左腿向前迈出一步呈前弓势，右腿随后迈出半步呈屈曲后蹬势（如前双掌平刺喷气），如此左右两腿交替前弓，双掌平刺九次。（见图 1 — 6 十矢齐发）

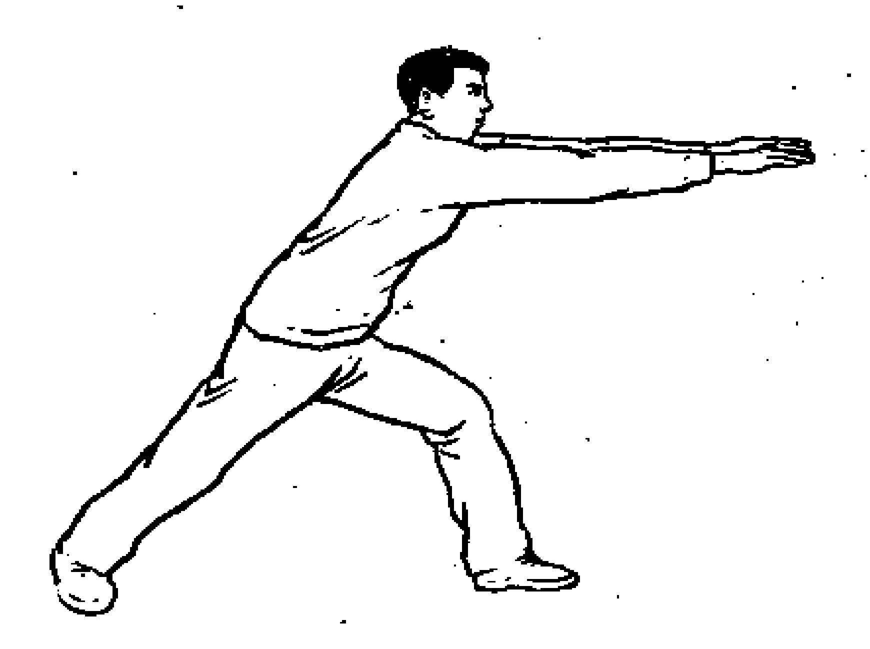


图 1 — 6　十矢齐发

2. 动作要点： 吸气小腹微收，呼气自然微鼓。吸气时提掌动作要轻柔迅速；呼气时平刺动作要迅猛有力，迈步动作要轻捷自如，其妙如猫捕鼠。提掌和平刺，均应运用腰部力量，即以腰为轴。切忌僵硬死板，动作做作。此外，呼吸之间应有充分的停顿，使动作节奏感强，更加简洁明快。

间呈虎爪形（十指屈曲内钩），手心向上，屈膝下蹲，意念集中于丹田部位。然后右腿向前迈出一步呈前弓势，左腿随后迈出半步呈屈曲后蹬势，同时双臂内旋翻掌，双手向前平刺并喷气。再吸气时，左腿前移，两脚相并，如前屈膝下蹲，双手收回腰间呈虎爪形，意念集中于丹田部位，然后左腿向前迈出一步呈前弓势，右腿随后迈出半步呈屈曲后蹬势（如前双掌平刺喷气），如此左右两腿交替前弓，双掌平刺九次。（见图 1 — 6 十矢齐发）

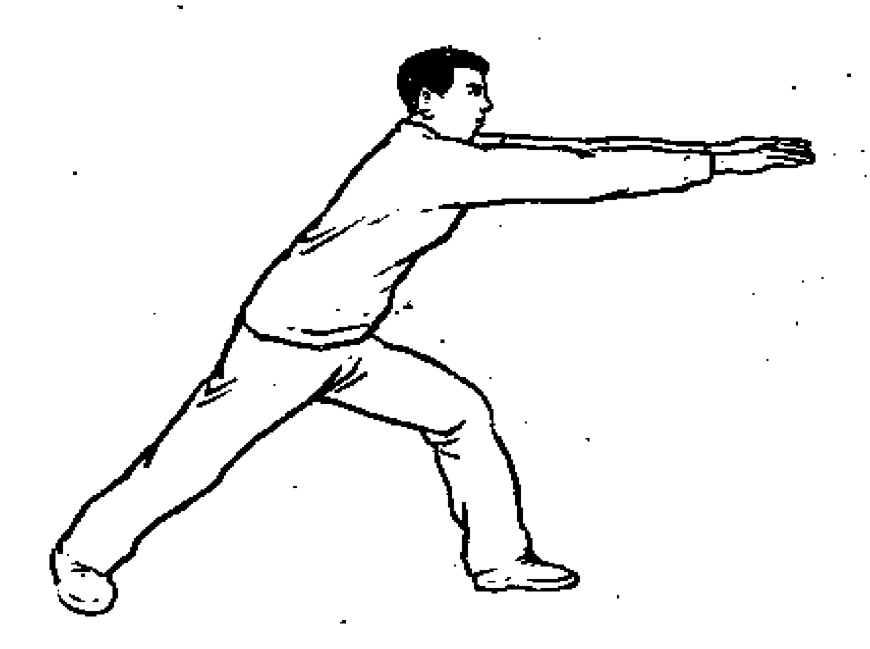


图 1 — 6　十矢齐发

2. 动作要点：吸气小腹微收，呼气自然微鼓。吸气时提掌动作要轻柔迅速；呼气时平刺动作要迅猛有力，迈步动作要轻捷自如，其妙如猫捕鼠。提掌和平刺，均应运用腰部力量，即以腰为轴。切忌僵硬死板，动作做作。此外，呼吸之间应有充分的停顿，使动作节奏感强，更加简洁明快。

气力；呼气时丹田之气上冲下贯，充盈周身，全身气力倍增，肩背头面发热，腰腹膝腿麻胀，时或全身发热、麻胀。

第九节　排山倒海

1.动作说明： 接上节吸气起身，使膝部微曲，双手半握拳置于腰部两侧，拳心向上；呼气右腿向前跨出一步呈前弓势，右腿随后迈出半步呈屈曲后蹬势，同时右臂内旋，右拳变掌向右前方推出，着力于掌根；左臂外旋，左拳变掌，掌心向下，于腰齐处向后微按。接着吸气，右臂外旋，右拳呈半握拳状收回右侧腰间，拳心向上；左臂内旋，左掌呈半握拳状收回左侧腰间，拳心向上；呼气左腿向前跨出一步呈前弓势，右腿随后迈出半步呈屈曲后蹬势。与此同时，左臂内旋，左拳变掌向左前方推出，着力于掌根；右臂外旋，右拳变掌，掌心向下，于腰齐处向后微按。然后又吸气，左臂处旋，左掌呈半握拳状收回左侧腰间，拳心向上；右臂内旋，右掌呈半握拳状置于右侧腰间，拳心向上。接着又如前呼气出右腿左拳。如此反复，左右各推掌三次（见图1—8排山倒海右）（见图1—9排山倒海左）

2.动作要点： 基本与第七节同，即用逆腹式呼吸，呼吸之间亦应有充分地停顿，使动作节奏感强，更加简洁明快。吸气时，收掌动作要轻柔迅速，呼气时，出掌动作要迅猛有力。步法要点和意念活动亦与第七节相同。应注意的是本节呼气时动作强调对拔劲的锻炼，即一手前推，一手后按。因此，作功时要细心揣摩，深刻体会。

3.功理提要： 基本与第七节同，重在激发丹田真气，具

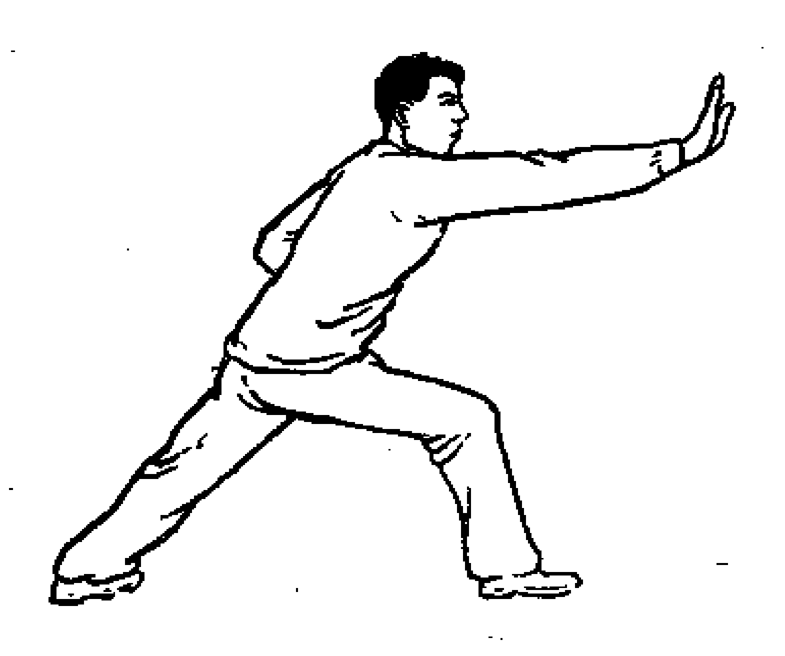


图 1 —8　排山倒海右

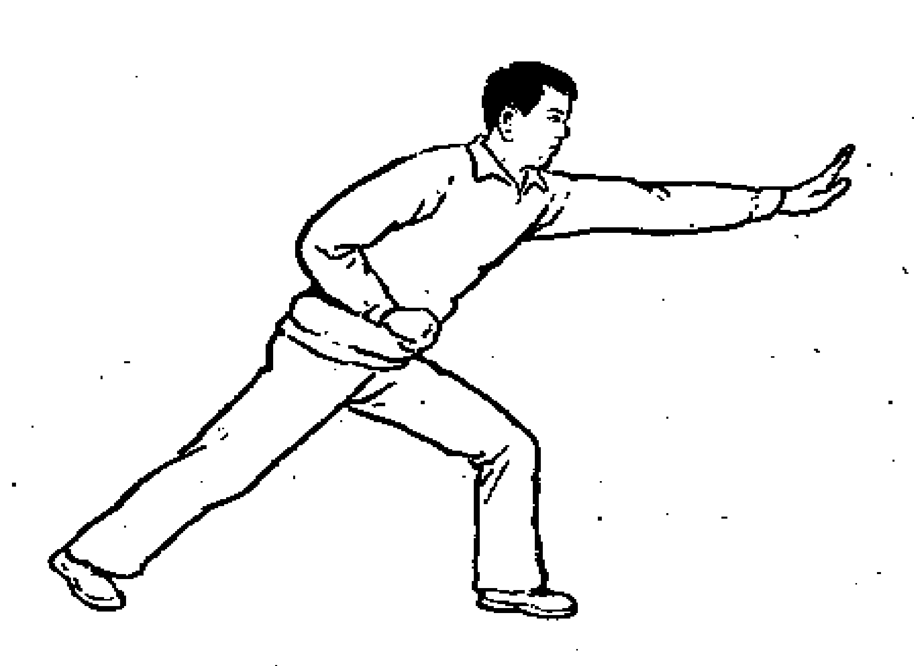


图 1 —9　排山倒海左

有摇撼天柱，健肾强力的作用。其对拔劲的锻炼，除了增益气力作用明显外，更重要的是有强健心肺功能的作用。

4.练功效应：吸气收掌时，可感到有气沿着手三阴经逆行进入胸中，灌注丹田；呼气出掌时，可感到有气由丹田升入胸中，沿手三阴经灌注掌指，出现掌心，手指麻、胀、发热等感觉。胸背部常因对拔劲的锻炼而有气荣发热之感。

以上第一节至第九节，连续做完为一遍。可根据体质、病情、时间等情况全练或选练九至十二遍，然后再做第十节。

第十节　摩腹松腰

1.动作说明：接上节自然呼吸，右腿前移半步，脚尖向前，与左腿平行开立，两膝微屈。左臂外旋，左掌收回左侧腰间，掌心向上；右臂内旋，右掌收回右侧腰间，掌心向上。然后两臂同时外旋，双掌放回体侧，掌心向内。接着吸气，双臂外旋，双手手心向外，缓缓由身体两侧向上划弧至头顶，手指相对，手心向下；呼气，双手经面部、胸部直下按至小腹部，然后双掌内外劳宫相对（与内劳宫穴相对的手背部位即外劳宫），重叠搂抱丹田（男性左手在下，右手在上；女性则相反）。稍停片刻，双掌适度用力，以丹田为中心顺时针方向由小到大，摩腹三十六圈。摩大圈时，上不过剑突，下不过耻骨；接着再以丹田为中心，由大到小逆时针方向摩腹三十六圈。摩腹结束后稍停，吸气自然鼓起小腹，呼气时双手左右分开，沿带脉部位由前向后拍打五至六下。每拍一下短呼气一次。如上动作共做六至九遍。

2. 动作要点： 自然舒畅，用力适度。摩腹前双手划弧上举时，意想掌心和指梢吸收自然界升发之阳气；沿任脉下按时，意想掌心和指梢吸收自然界化生之阴气。摩腹松腰时，用意为主，辅之以力，使意、力结合，相互为用，以得推拿之正义。

3. 功理提要： 上举下按，旨在采天地之气。采天之阳以养气，饮地之阴以养血，合而具有平衡人身阴阳的作用；运气按摩腹部及拍打带脉，既能充实真气，固秘先天；又能健脾和胃，补养后天。拍打动作更有疏通带脉，调和诸经和强肾固腰之妙。诸法合用，能使阴平阳秘，气血旺盛，从而提高了机体适应环境的能力。

4. 练功效应： 采气时可感到有气从手掌劳宫穴部位及指梢吸入；随后丹田因摩发热，内气萦然，时觉鸣动（肠鸣音，肠蠕动现象），腹部舒畅，心胸坦然。拍打带脉，震激腰腹，可出现腹内气流激荡，腾然回旋的感觉。诚如古之养生贤哲所言：“腹内松动气腾然。”

收功： 接上节双手由腹部徐徐放回身体两侧，上肢自然下垂，手心向里，松静站立，意守丹田 3～5 分钟。然后意想本次练功感觉很好，周身舒畅，但为留有余兴，所以现在就要收功了。如此立意收功之后，慢慢将身体重心移至右腿，左腿缓缓抬起，收回与右腿并拢，两腿伸直，成立正姿势站立，两眼睁开，最后做整理运动，搓手浴面，转动腰膝，摇动四肢。

第二部分　强筋健骨　舒经活络

预备式： 同第一部分预备式。

第一节　凝神练气

1.动作说明： 垂帘轻闭，自然呼吸，意想宇宙间清阳之气由天目穴（又叫天眼穴，位于两眉间稍上处）不断进入体内。待天目穴得气（出现发热、跳动等感觉）后，以意随气，下注中宫（以两乳之间膻中穴为中心的部位），并意守之。中宫得气后，以意随气，下归丹炉（即丹田）温养（即平心静气，意守丹田，等待气动景象的出现）。

2.动作要点： 本节以静练为主，以助生气养气。尤其是三田（上丹田在天目穴处，中丹田膻中穴处，下丹田气沿穴处）合练，着意运行，故意念必须专注，切实做到意气相随。但要注意用意不可太重，做到似守非守，轻松自然。

3.功理提要： 本节三田合练，凝神内守，充养人体真气的作用显著，即所谓“神返身中气自回”。《内经》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”所以，久练真气充足，体质必然增强，病邪难以侵扰。

4.练功效应： 明代李时珍在《奇经八脉考》中说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”本节返观内守，久练三田气满，逐步而热，真气自然由上、下贯通任脉。功夫再进，真气自然沿督上行，所谓“河车翻转”是也。至此，任督打通，周天告成，只觉全身温润和畅，经脉畅通，内景隧道，

自然了了胸中。真气充盈，经脉通畅，自然无疾患之虞，而得康健之躯。

第二节
鹍鹏展翅

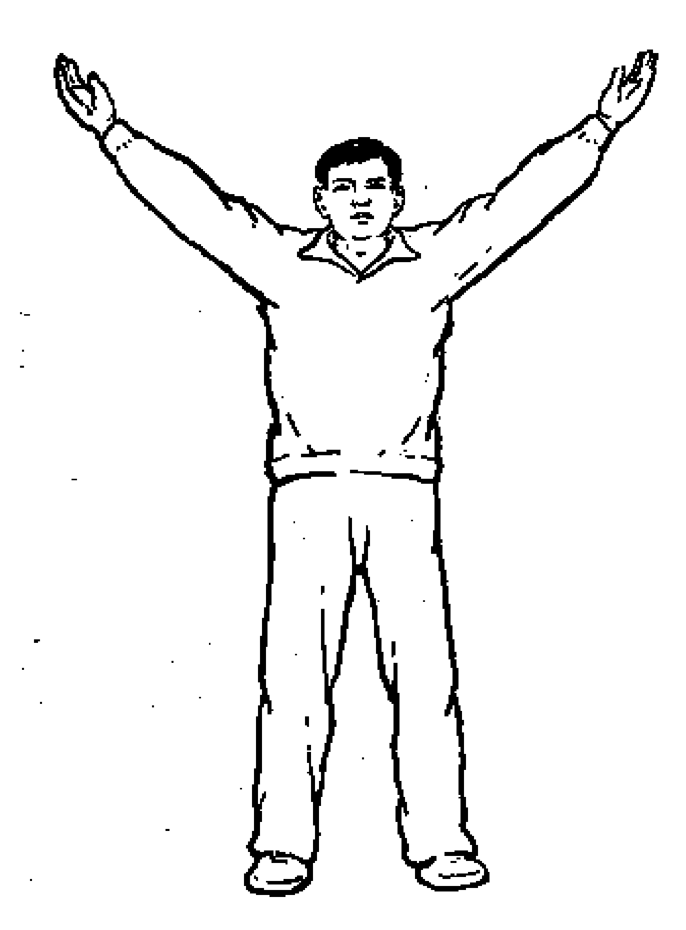


图2—1—1　鹍鹏展翅

1.动作说明：接上节吸气，双手从身体两侧经过体前交叉划弧上举，手心向下，当双手过头后即左右分开，转而手心朝上，同时脚跟抬起，前脚掌着地，身体后仰，睁开双目，遥望长空，自然呼吸，意想周身轻松飘然，如鹍鹏在万里晴空展翅翱翔。（见图2—1—1鹍鹏展翅）

收式复原气下丹田，静停1～2分钟，然后双足展开稍比肩宽，背尽量后仰，二目遥望天空，双臂同时在胸前交叉划圈（由上向下），快速一吸一呼划五圈，慢速一呼一吸划三圈。根据个人情况划36、72或108圈。如上自然呼吸九次。（见图2—1—2鹍鹏展翅）

2.动作要点：本节遵循道法自然的原则，要求动作自

然舒展，并注意手掌上微妙的气息变化。

3.功理提要： 上节功法已使经脉畅通，气血充盈，气机调和，故本节专以宽阔胸怀，舒展五志（喜、怒、忧、思、恐）为主，不练气而气自练，不运气而气自运。法简功宏，具有强化精气，振奋精神的作用。其姿势导引，又能纠正不良习惯或过度劳累引起的驼背、掉肩、胸闷气短等病症。

4.练功效应： 由于气运恒通，故举动之间手掌、手指麻、胀、发热等气感明显，甚则掌心阵阵烘热。体内常有呼则气行，吸则气聚的感觉。

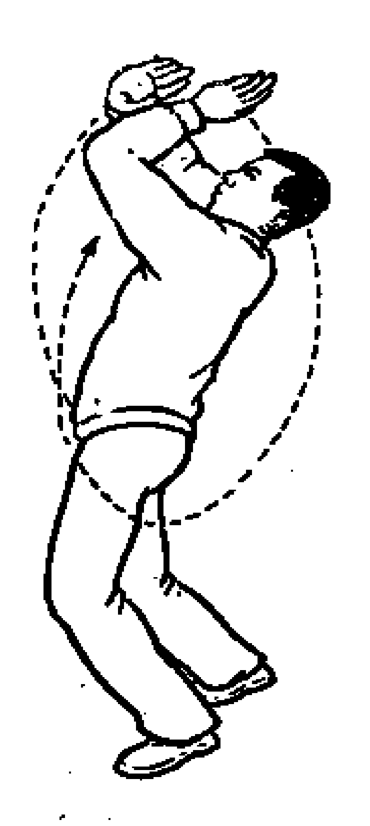


图 2—1—2
鹍鹏展翅

第三节　百圈去驼

1.动作说明： 接上节吸气双手会合胸前，十指相对，手心向下；呼气双手沿身体前正中线下降至身体两侧（见图2—2百圈去驼）。然后吸气，双臂内旋，至头顶时手心向上，经体前交叉划弧上提，至胸前时两臂逐渐外旋，至头顶时手心向上，十指相对（见图2—3百圈去驼）；呼气两手向身体两侧分开下落，恢复起势姿势（见图2—4百圈去驼）。如此一吸一呼，一提一落为一圈，共做36～108圈。

2.动作要点： 本节要求逆腹式呼吸。吸气双手上提时，

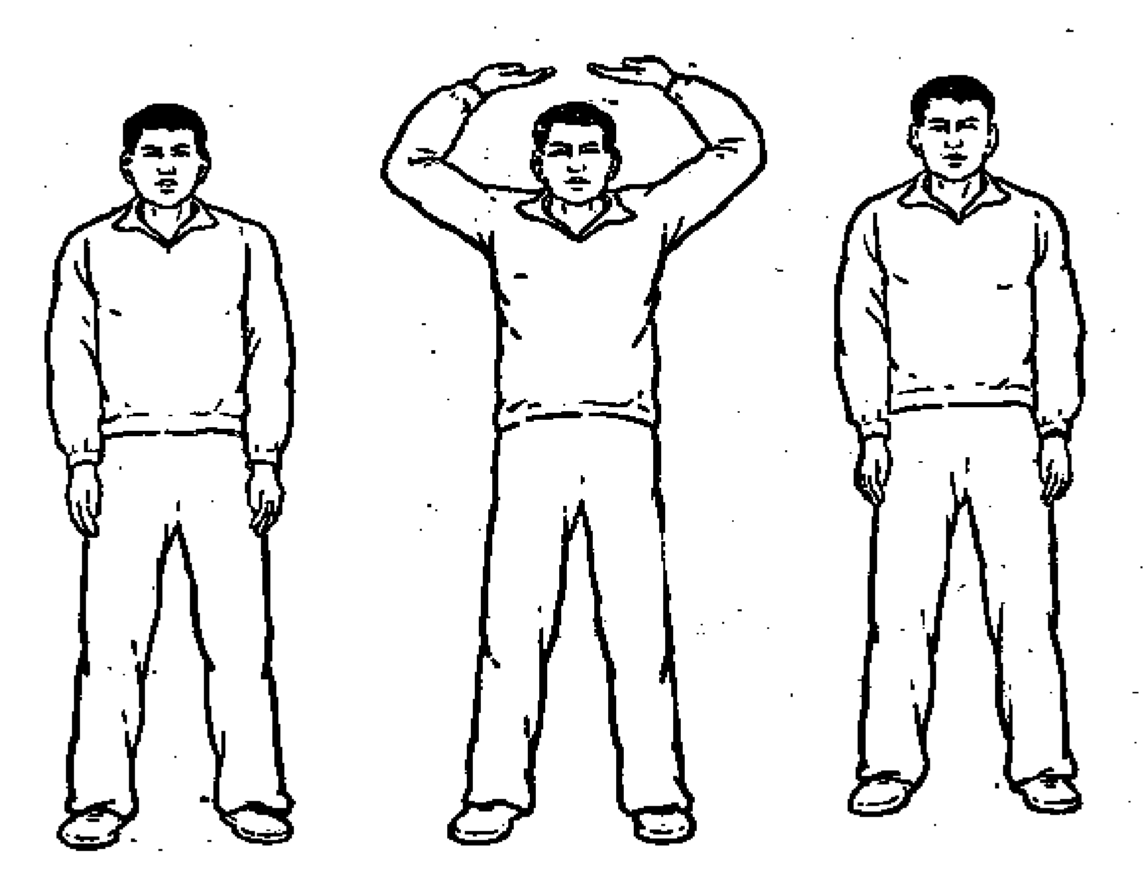


图 2—2 百圈去驼　图 2—3 百圈去驼　图 2—4 百圈去驼

自然提气由下而上贯通三田；呼气双手下落时，其气自然下归丹田（下丹田，又叫正丹田）。作功时，每一动作都应达到松肩活腕，上身随双手上提下落，微作仰俯，轻松自如，并细心体察胸腹掌指的气感。

3.功理提要： 本节特殊的呼吸运气和提落动作，有扩胸舒背，益气活血，加强心肺功能锻炼的作用，可以防治弯腰驼背，肩臂疼痛，胸闷气短，心悸怔忡等病症，久练又能增益气力。

4.练成效应： 随着上肢的划圈运动，手臂时而如通电样酸麻，时而象充气样胀满，胸背和颈部随着上肢运动而有节

奏地前俯后仰，感到周身气血荡漾，非常舒松虚灵。

第四节 法轮搬转

1.动作说明： 接上节曲膝蹲裆成骑马式，收臀直腰，双臂侧平举，手心向下，意守丹田（见图2—5—1 法轮搬转）。然后吸气，双臂内旋，屈臂翻掌（掌心向上）由身

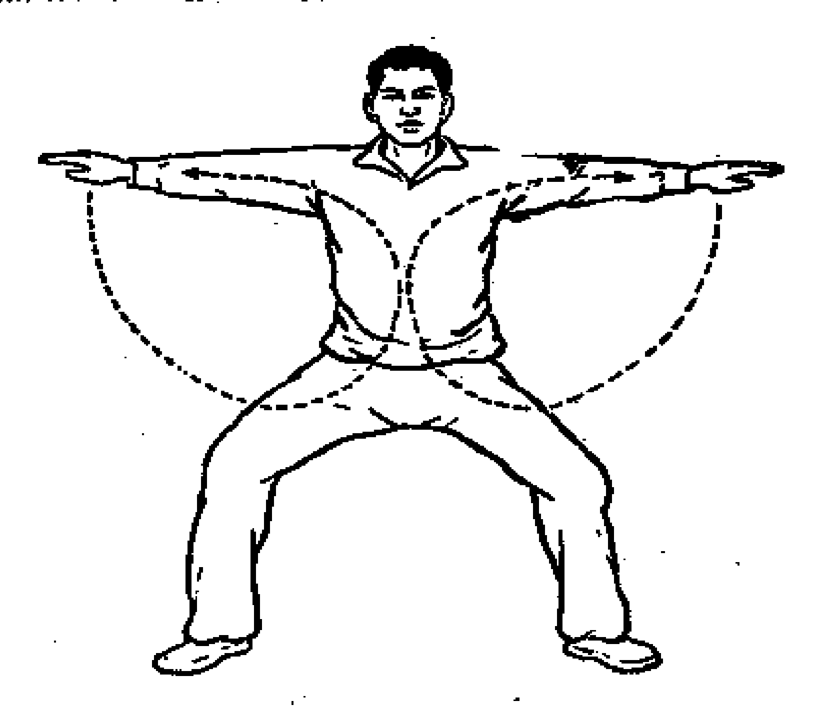


图2—5—1 法轮搬转

体两侧向胸前划圈，待双手至额前时变钩手（五指指梢捏拢，掌心空虚如抓物状），手心向下；呼气屈腕，双手由腋前向身体两侧伸出，手心向上，同时叩齿默数一次。接着双臂内旋，钩手变掌，掌心向上。吸气，双臂如前向内划圈，呼气向外伸出，如此划圈36～108次。前弓步，同时左臂前

伸，掌心向上，手眼同平，右臂向后与髋成45°角。然后左臂从左前上方向后划弧，右臂从右后方向下往前划弧，成法轮（如图2—5—2法轮搬转）。如此划36～108圈。

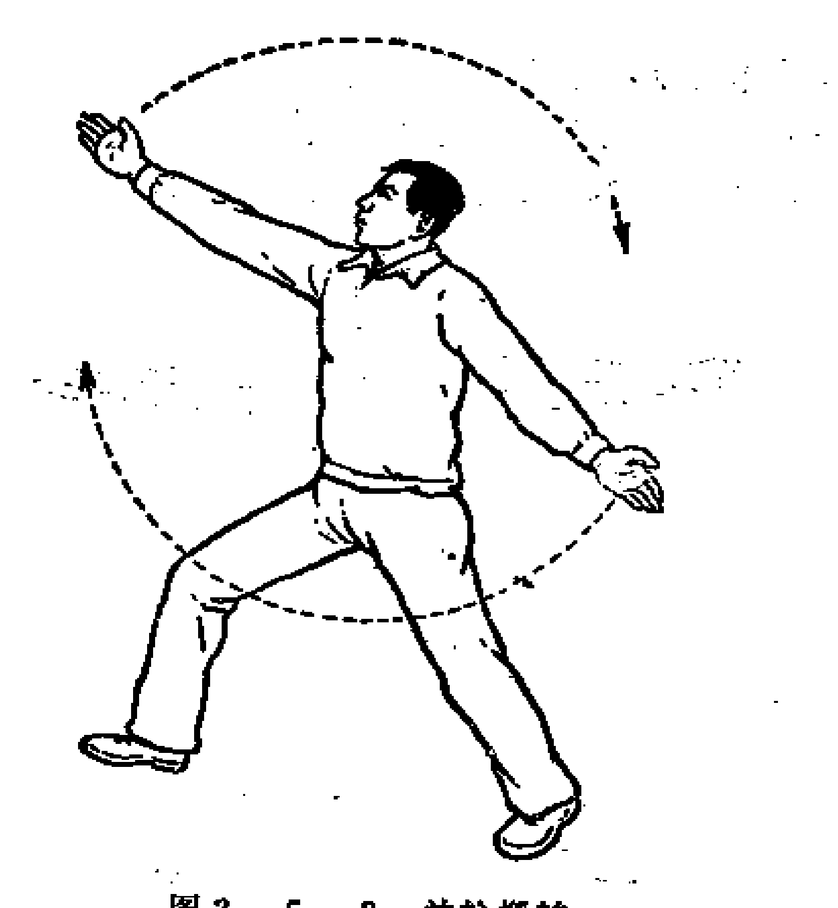


图2—5—2　法轮搬转

2.动作要点： 缓慢轻柔，不急不躁，呼吸均匀，不粗不喘；意守丹田，轻松自然；心情舒畅，专心锻炼。

3.功理提要： 低盘站桩能强腰固肾，充养下元；划圈叩齿能壮阳滋阴，培育根本。元气充足，根本坚固，则身体强壮。值得一提的是挥臂划圈动作，吸气时有采补外气入丹田合练的作用，即所谓"外为我用"，而呼气时又运丹田之气

于手臂。如此采练往复，使内外之气相通，人与天地相应。天人合一，寒则不怯冷，暑不惧热，何患之有？

4.练功效应： 腕、踝、膝、肘部位酸麻渐至温热，并逐渐向整个肢体传导，使全身温暖舒适。划圈吸气时可感到采入之气由掌心，指梢进入体内，汇聚丹田；呼气时可感到丹田之气上通手指，并因五指并拢相钩而徘徊于手掌之中。

第五节　双转辘轳

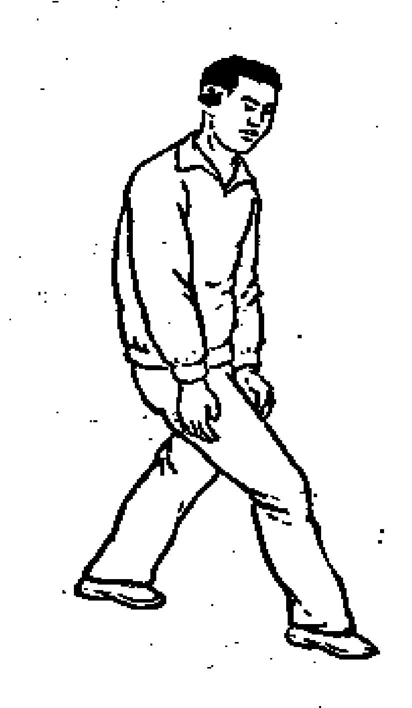
1.动作说明： 接上节身体恢复到预备式，接着右腿向右前方跨出一步，成前弓后箭势。吸气，双掌呈半握拳状由身体两侧经腋前、胸前、肩前上提至额前（手心先向后，再向下，再向前），然后随呼气向前下方划弧伸出，身体重心前移并前倾，右腿屈曲微弓，左腿伸直后蹬，双足跟离地，呈前虚后实状（见图2—6双转辘轳）；接着双手由前下方向身体两侧划弧，随吸气继续经腋前、胸前上提至额前，同时身体重心后移并后仰，右腿蹬直，脚尖跷起，脚跟着地；左腿屈曲，全脚掌踏地，呈前虚后实状（见图2—7双转辘轳）。如此提、伸、落回一遍配合一次呼吸，共做12～36次呼吸。接着左脚上步在前，做法、次数同上。

2.动作要点： 此节仿效双手转动辘轳或行船划桨的姿势动作，故叙述似难，但深有体验者做起来则非常舒适容易。应注意前倾后仰动作均应以腰摧动，前提后坐，虚实分明，轻松自如，并留意体会手指和胸腹在运动过程中的气感，意想有气通过掌心和指梢进入体内。

3.功理提要： 本节上提吸气配合双掌采气，能使丹田之




图 2—6　双转辘轳


图 2—7　双转辘轳

气上升中宫与采入之气汇聚；双臂伸落呼气时则随着中宫聚集之气下降的抽吸作用仍能使外界清气从掌指进入。故一举一动，均益我身中之气。其转辘动作，抽提伸落，座落有致，阴阳相贯，周而复始，既能使阴阳贯通调和，气血循注旺盛，又能使肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝及整个脊柱关节得到充分活动和锻炼。久练能柔筋和血，调畅百脉，舒展关节，防治肌肉和关节病变。

4.练功效应： 随着呼吸动作，可感觉到内气自腹及胸，又由胸及腹，上下贯通，气流腾然；外气则随动作不断经指梢和掌心进入体内，指梢、掌心麻酥酸胀。由于周身各关节都得到活动，所以练功中和练功后可听到关节时作响动，感到周身舒畅，关节滑利，肩背、脊柱部位发热。

第六节　四面出击

1. 动作说明： 接上节右脚上前一步，两脚平行站立，恢复成预备式。吸气，双手成半握拳状上提置于腰间，拳心向上，身体重心右移，左腿抬起。接着呼气，左腿迅速向前跨出半步，并用全脚掌重力踏地（跺脚），呈前弓后箭步。与此同时，双臂外旋，左拳上提护于左额前，拳心向前。右拳向左前方冲出，变为立拳，拳心向左（见图2—8四面出击），口中发出“嘿”字声。再吸气，身体重心移至右腿，双拳收回腰间，抬起左腿，呼气以右脚为圆心，以一步为半径，让左脚沿圆周线右旋下跺，吐字出拳，均同于上。如此沿圆周线跺脚3～5下。

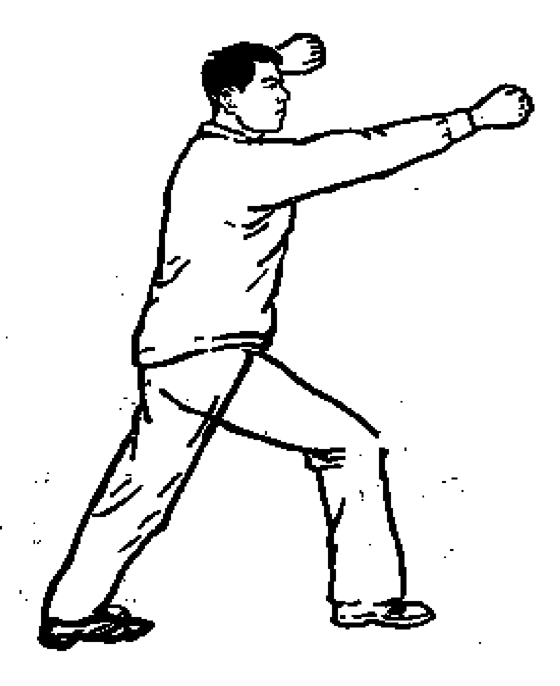


图2—8　四面出击

2. 动作要点： 采用逆腹式呼吸，吸缓呼停，轻松自然。出拳时双臂曲而不直，以蓄劲力，前后错拉，上下对拔；转体时以右脚尖为轴，以腰带动。

3. 功理说明： 在气功锻炼中，呼吸是推动内气运行的动力。吸则气聚、气入，呼则气散、气出。本节吸气提腿，收拳腰间，具有汇聚丹田之气的作用；呼气跺脚，架隔冲拳，

具有推动丹田之气灌流周身、四肢的作用。加之呼吸和动作配合吐字，故能促进内气运行，强力健肾固腰。坚持练功，能防治腰膝酸软疼痛及肩臂疼痛、活动不利等病症。

4.练功效应： 以呼气踩脚冲拳时内气流散四肢的感觉最明显，其次是四肢关节因得气而出现麻、胀的感觉。练功后全身舒松，精力充沛。

第七节　降气还丹

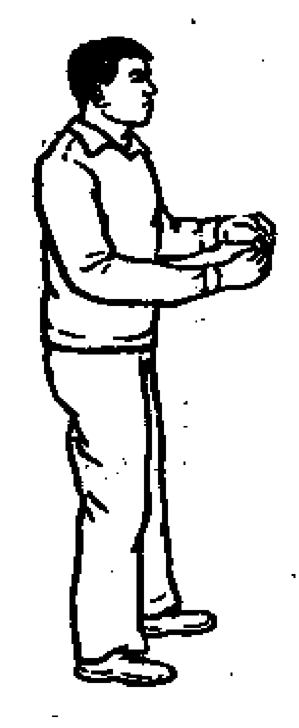


图 2—9　气降丹田

1.动作说明： 接上节右腿向前迈出半步，两脚分开，平行站立，两膝微屈，两手放回身体两侧，自然下垂成预备式。吸气，小腹微微内收，双臂内旋，手心向外，双手由身体两侧划弧上举，至头顶相合，指尖相对，手心向下，经面部下按，过鼻后开始呼气，小腹放松，自然鼓起，两手继续下按，身体微微下降，至丹田部位稍停，两手放回身体两侧，恢复成预备式。如此反复做九次后，松静站立，意守丹田 3～5 分钟（见图 2—9 气降丹田）。

2.动作要点： 吸气上举时注意指梢和劳宫穴采气；呼气下按时，注意外导内引，使采入之气下沉丹田。整个过程采用逆腹式呼吸。

3.功理提要： 本节采气、贯气、降气三法合用，旨在聚气内养。采则气增，贯则气入，降则气贮。真元之气因练充

足，与饮食所得之气相互合化，充养人体，从而维持人体的正常生理功能。《内经》云："真气者，所受于天，与谷气并而充身"正是降气还丹之一理也。

4. 练功效应： 采气可感觉到双手掌指发麻，有进气感；贯气时，可感到手掌所采之气从上丹田源源进入，随着双手的导引，沿任脉降归丹田，丹田有气息下沉的充实感。功后感觉头脑清晰，上身虚灵，下身充实。

第八节 挥臂踹足

1. 动作说明： 接上节意守丹田之后，吸气小腹微微内收，提丹田之气升入中宫，呼气小腹自然鼓起，运丹田之气由中宫至双上肢，直灌指梢。如此运气九口（即九次呼吸），站于树干、木桩或其它直立的圆状物体前，松静站立，如上运气三口至右上肢。伸出右臂，先用右前臂阴侧面击木桩或树干（见图2—10挥臂活络），击桩时呼气，离开时吸气，共击36次。然后用右臂阳侧面击木桩或树干，方法、次数及呼吸同前。

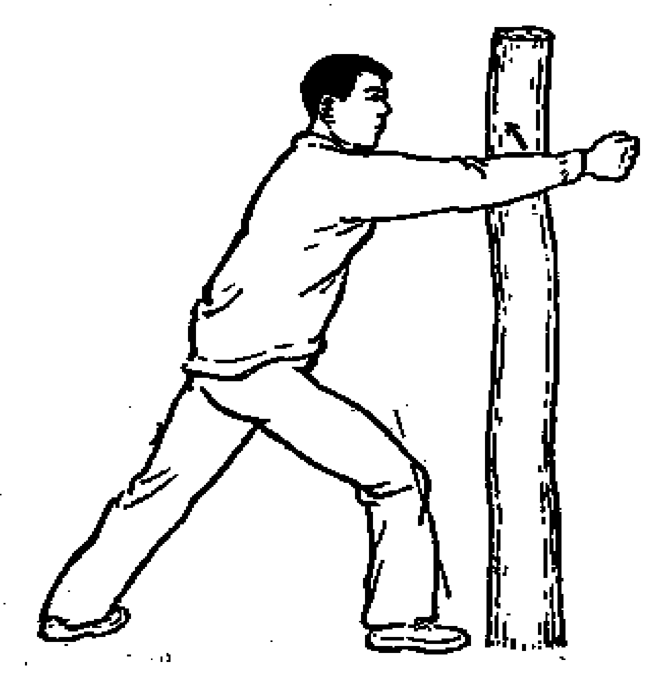


图2—10 挥臂活络

右臂双侧击完后，自然放回身体右侧，再如上运气三口至左臂，伸出左臂击桩，先击阴侧，后击阳侧，方法、次数与右臂击时相同。

以上挥臂击桩完后，松静站立片刻，意守丹田。接着运丹田之气灌注双下肢。方法：吸气时松静自然，意守丹田，意想全身真气汇聚丹田，呼气时以意引导丹田之气分作两股，下注两腿，直灌掌趾。如此运气九口后，再以同样方法运气三口至右腿。随后身体重心左移，右腿抬起，先用右脚掌内侧蹦击木桩或树干（见图2—11蹦足活络），击桩时呼气，离开时吸气，共击桩36次；然后用右脚背外侧蹦击木桩或树干。方法、次数及呼吸同脚掌内侧。右脚两侧击完后，右腿自然放回原处，再如上运气三口至左腿，身体重心右移，抬起左腿击桩，先击脚掌内侧，后击脚背外侧，方法、次数同前。击完后左脚自然放回原处，成预备式松静站立片刻。

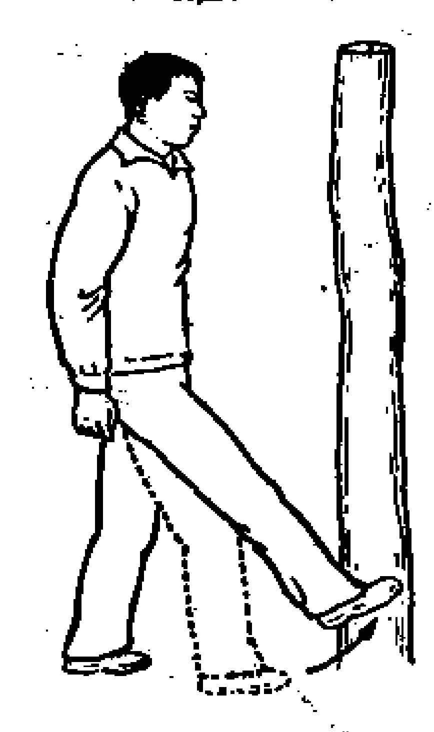


图2—11　蹦足活络

2.动作要点：运气击桩，由轻到重，量力而行，不可勉强。击呼离吸，自然舒畅，切忌憋气，以防内伤。

3.功理提要：四梢乃阳气之根，动之则壮阳生气，击之则催动气行。所以本节既能壮阳益气，抗御寒邪，又能改善气血循环，强健肢体。

4.练功效应：击时四肢发麻作痛，击后四肢发胀、发

热。久练自觉气力充沛，肢力大增。

第九节　运转周天

1.动作说明： 接上节背桩而立如预备式，意想红日东升，光芒四射。其光随吸气从头面诸窍进入体内，并随呼气灌注丹田，整个过程如雾露之溉。如此呼吸九次之后，存想所采阳气聚于丹田，红光耀人，温暖周身。如此存想片刻后，吸气提肛，舌抵上颚，意想此纯阳之气由丹田下行，经会阴，过尾闾，沿督脉上行至百会；呼气肛门放松，意想此气又由百会经头面，过鹊桥（抵上颚之舌为鹊桥），沿任脉下归丹田。如此往复运行九次之后，吸气时引丹田之气上下行通督，呼气时用脊背部位靠击木桩或树干（见图2—12运转周天），通过靠击的震荡作用，使气沉丹田。如上反复靠击36～108次。

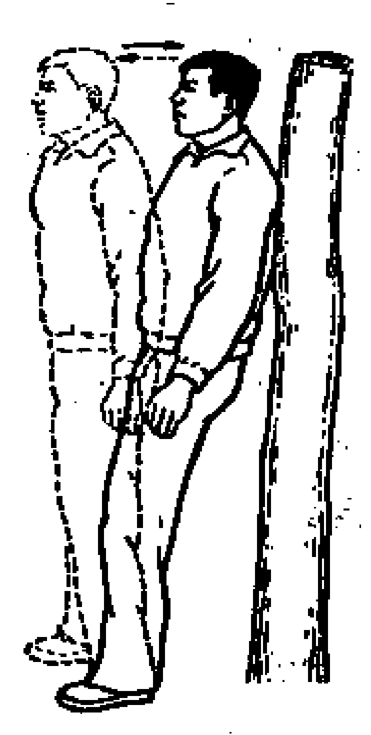


图2—12　运转周天

2.动作要点： 呼吸自然，意念轻松。太阳初露未圆时采气最好。靠击时应由轻到重，量力而行。

3.功理提要： 气功理论认为，自然界为一大宇宙，人体为一小宇宙，其中阴阳之变，万物之化，理归于一。本节根据天体运行变化的周天规律，假想人体内阳气的运行规律，在此基础上，运用意念和呼吸的能动作用，来促进人体内阳气沿着假定的轨道运行，并借助击桩的外力作用以充任通

督，打通阳气的运行轨道（任、督两脉所形成的闭合回路）即所谓运转周天或通周天。古人云：周天一遍，百病不生，能耐饥寒，可避酷暑。可见本节对保健强身有重要作用，是气功锻炼中的上乘功夫。

4.练功效应：采阳聚气时全身温暖，丹田汤煎。闭目宁神内视，还可见丹田红光照耀。诚如唐代著名医药学家和气功养生学家孙思邈所言："如蓄扶桑，若藏霹雳。……紫色内达，赤芒外射。熠若火生，乍凝血滴。……"运转周天时，可感到有股热气在呼吸的推动下沿任督两脉往复运转，所过之处温热舒适，豁然通畅。掌击木桩时，可感到气由头面下降，恰似"雾散五内，川流百脉"一般。气降至丹田时，尚有冲击震荡之感。练功后常感到脊柱两侧生热，热气散布周身。

第十节　内养还丹

1.动作说明：接上节松静站立，自然呼吸，两手由身体两侧沿胯向前划弧至小腹前，屈臂呈椭圆状，大拇指指尖相对不接，其余四指自然斜对，手指放松，自然弯曲，掌心向内，正对丹田，离腹寸许，意想指尖和劳宫。待手掌有热、麻、胀感时，意守丹田，时间酌情而定，但不应少于15分钟。

2.动作要点：双手自然搂抱丹田，沉肩坠肘，不可用力。意守时应似守非守，不可死守。面部表情放松，口唇轻闭，不应皱眉咬牙，紧提口唇。对于气感的出现应不急不躁，不惊不喜，任其自然。总之，应遵循"道法自然"的原

则。

3. 功理提要： 经过以上各节的锻炼，真气充盈，百脉畅通。本节旨不在练，而在温养收藏，使所得之气归回丹田，即道家所谓大还丹也。正气存内，自无邪干之理，疾患之虞。

4. 练功效应： 除手指、掌心发热、麻、胀之外，随着功夫的长进，丹田部位也会出现跳动、发热，鼓胀等感觉。此为气归丹还之佳兆，应着意守之，不应动之耗之。

收功：接上节双手交叉重叠，内外劳宫相对，自然搂抱丹田（轻贴于丹田部位），松静站立 3～5 分钟。然后意想本次练功感觉很好，周身舒畅，但为留有余兴，所以现在就要收功了。如此立意收功之后，慢慢将身体重心移至右腿，左腿缓缓抬起收回，与右腿并拢，两腿伸直，成立正姿势站立，两手缓缓放回身体两侧，睁开双眼，最后做整理运动，搓手浴面，转动腰膝，摇动四肢。（图 2—13）

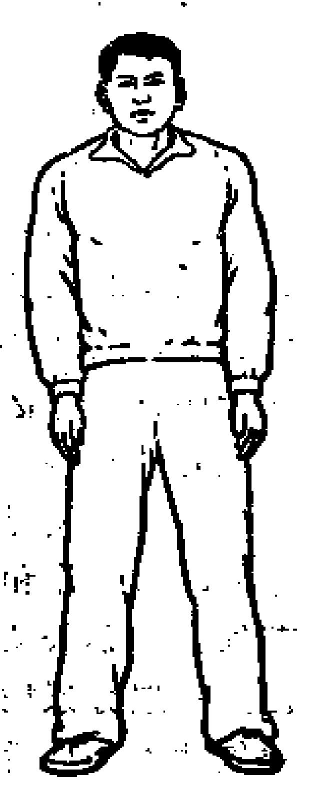


图 2—13 收功

附 体验选录

多年来，我们在学习和推广抗寒气功术的实践中观察到，这套功法除有明显提高机体的抗寒能力外，还能提高机体防病、治病的自我保健和康复能力。学员普遍反

映，通过练功，在御寒感能力普遍提高的同时，许多慢性病不知不觉地消失了。我们总结中发现，抗寒气功术对慢性胃炎、慢性肠炎、尘肺、心肌炎、心脏神经官能症、慢性肾炎、乳腺炎、神经衰弱、脑外伤后遗症、风湿性、类风湿性关节炎、坐骨神经痛、牙痛、牙周炎、腰椎病、软组织损伤和神经肌肉病变等近二十多种病症都有不同程度的康复和治疗作用，其中对胃肠、血液循环和运动系统疾病的治疗效果最好。所以，群众高兴地称抗寒气功术为“保健神功”。这里选录几例学员自己总结的练功经验和体会，以供读者参考。

例一 郭××，男，47岁，柔树坪矿工人。十八年前在井下采煤时煤块击伤头部，出现昏迷五分钟，经医院抢救治疗脱险，病情基本恢复，但损伤部位经常隐痛，天阴下雨时尤为明显，记忆力严重减退，反应迟钝，严重影响工作和生活，加之长期从事井下劳动，环境阴冷潮湿，工作繁重。一九七二年又患风湿性关节炎和左侧坐骨神经痛，致使下肢活动不便，给工作和生活带来了很大的困难。由于缺乏锻炼，不节饮食，不久又患慢性胃炎和慢性肠炎，纳差腹胀，大便稀溏，一遇劳累病情就加重。几经医院治疗，效果不佳。练抗寒气功术一月后，坐骨神经痛基本痊愈，胃肠消化功能也有所改善，食欲增加，腹胀减轻。这样以来，增强了患者练功的信心，于是他便每天早晚坚持练习。经过三个多月的刻苦锻炼，不仅关节炎、胃肠病基本痊愈，就连一直减退的脑力也有所恢复，又重新战斗在采煤第一线，劳动效率也较以前明显提高。

例二 张××，女，67岁，退休教师。体质甚差，一九

七五年又患慢性非特异性结肠炎、风湿性关节炎等病，每到秋冬季节，病情就加重，服药打针效果不佳，身体越来越消瘦，而且不思饮食，真是痛苦异常。一九八二年秋季患者病情又渐加重，处于无奈之际，得知我们教抗寒气功术，既能强身，又能治病，便要求学练此功，以寄希望于万一。经过三个月的锻炼，患者结肠炎病情基本消失，精神转佳，饭量较前增多，体质有了明显的改善，抵抗疾病和适应环境的能力显著提高，身体也不象以前那样怕冷萎靡，即使数九寒天在户外活动也不觉冷。练功半年以后，双膝关节炎也不药而愈了。患者在来信中激动地说："抗寒气功术真灵，十多年的痼疾幸遇神功，竟不药而愈。如今我虽然年近古稀，但仍能闻鸡起舞而不觉寒冷疲乏，反而感到全身充满热力。"

例三 薛××，男，30岁，桑树坪煤矿煤机司机。由于常年在井下操纵煤机，受煤尘侵袭，致成煤肺，经常感觉胸闷、胸痛、呼吸急促，体质明显下降。平时稍不注意就感冒。每次下班后就感到全身乏困无力，饥不欲食。尤其冬季，上井后更是饥冻难忍，难言苦衷。曾多次去医院治疗（用药不详），但服药后症状稍有缓解，上班后又发作。学练抗寒气功术后三周，便感觉心胸舒畅，呼吸自然，饮食增加，精神明显好转。又经过二个多月的锻炼，完全恢复了以前健壮的身体。尤其是练功以来，患者不象以前那样怕冷了，即使在冰封雪飘的隆冬，也只需穿件毛衣就行了，并且自觉周身温暖，毫无寒意。他高兴地对工友们说："我原来真不相信气功能抗寒，经过这次学习和锻炼，我相信了气功。抗寒气功术真是名符其实，既能抗寒，又能保健。"

例四 高××，男，21岁，桑树坪煤矿工人。患者参加

工作以后，由于劳累和工作环境较差，加之自己不注意养生锻炼，不到一年时间身体就垮了下来，患上了慢性浅表萎缩性胃炎和贫血，食欲减退，饭后饱胀，上腹部经常隐隐作痛，时有恶心呕吐，整天疲乏不堪，头昏脑胀，说不清是饥还是累，总觉得浑身难受，昏沉欲睡，身体不断消瘦，体重由原来的68公斤下降到56.5公斤。每到秋冬季节，就畏寒怯冷，并且极易感冒。学练抗寒气功术三周后，饭量增加，恶心、呕吐等不适感消失，胃痛也有所减轻，周身感到有了气力，耐寒能力也显著增强，感冒的次数明显减少了。尝到甜头以后，患者便坚持练功，半年之后，不仅自我治疗了在身之疾，而且使体质增强，精神转佳，工作、学习和生活也有了信心。最使他高兴的还是抗寒能力的提高，二年来一直是单衣过冬，从不觉冷，体重也由51.5公斤恢复到64.5公斤。患者在来信中这样写到："抗寒气功术真神，它不仅有利于身体健康，而且更有利于工作、学习和生活，我已下定决心坚持长期练习，并给我周围的同志推荐，同他们一起练功。"

例五 张×，女，39岁，桑树坪矿劳动服务公司工会职员。患者十四岁曾患乙型脑炎，此后经常头痛，经多方治疗无效，只好忍耐着病痛，严重地影响了自己的工作、学习和生活。27岁时又患肾盂肾炎，经医治基本痊愈，但常因过度劳累而出现下肢浮肿。医生嘱咐要注意营养和休息，但因工作和家务使自己常不自拔，自觉健康无望，生活悲观。矿工会为了提高职工的体质和健康水平，发出了在矿上推广抗寒气功术的通知。患者参加了抗寒气功术的锻炼，通过一个多月的练功，患者体质明显增强，首先是不怕冷了。往年立秋时节常穿棉衣尚感不济，而今立冬已过仍穿毛衣且毫无

寒意。头痛、腿肿也随之减轻了。又经过近三个月的练功，不仅下肢浮肿再没有出现，就连二十多年的脑炎后遗症头痛也好了，体重也减轻了许多，由原来的70公斤下降到63公斤，每次练完功后全身感到舒畅轻松，充满活力。